

# U12 後期トレセン

紀美野町スポーツ公園



2016/10/3～

トレーニング実施予定日 10/24,11/7,11/21,12/5,1/16,1/30,2/13

和歌山市、伊都、那賀、海南、日高地区の選手を中心にトレーニングしていきます。

後期のメンバーは、45人 (FP 38 GK 7)

# U12 後期トレセン

「ボールを奪う」

「攻守の切り替え」

ジュニアからジュニアユースに向けて

後期のトレーニングは、ジュニアからジュニアユース年代に向けて身体の成長の最盛期を迎える年頃です。骨の成長に伴う障害や怪我の防止のためにウォーミングアップで体作りの体操をに取り入れるようにしています。ボールを使ったトレーニングにもスムーズにジュニアユース年代にスムーズに移行できるように5号ボールのトレーニングを取り入れる予定にしています。

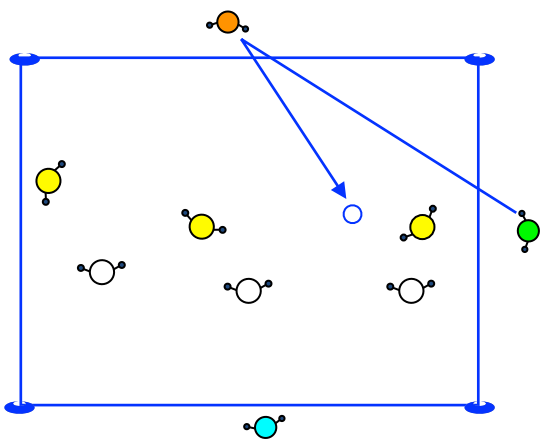


## テーマ「攻守の切り替え」

前期のトレーニングでは、積極的な守備「ボールを奪う」ことを中心に取り組んできました。トレセン合同合宿では、トレーニングの成果が見られたので、後期のトレーニングでは、前期のトレーニングのテーマを引き続き取り組みつつ「パス&ムーブ」「ポジショニング」にも取り組み「奪ったボールを効果的、速くゴールを目指す」ことに比重を置きます。



前期に取り組んできた「守備」のトレーニングで、毎回行ってきたメニューを掲載いたします。



3vs3+joker (制限OPあり)

設定 30x20

用具 マーカー、ボール、ビブス (2色)

方法 コーチから後方のjokerへパス、jokerを使いつつ、ドリブルライン突破を狙う

key factor

ボールを奪うこと! (守備の原則) インタセプトからポジショニング (マークの原則)

守備の基本 (チャレンジ&カバー)

1stDFの決定 (コミュニケーション)

攻守の切り替え (球際含む)

ボールのパワーの見極め

留意点 コーチ配給のTrの場合、中の状況をコントロールできるよにする。1stプレーでまずプレーの選択肢を少なくするなど、コントロールが必要 (例 浮き球、<DFの>背後へパス、早くてコントロールミス指導なボールなど)

ラインゴールにしているのは最後まで諦めずにボールを追いかけることを意味する

step up

joker へのパスを制限することでアプローチの連動によりボール奪取できる可能性が多くなる。

FW三人の動きをコントロールする

FWが3人横並びにならないようにする

3人のFWが同じ動き、同じスペースへの動きかけがないように「コミュニケーションをとる」ライン突破なので諦めないDFで最後まで追いかける

DF「まず、アプローチ」相手の身体を手で触れる距離 (ボールを奪える位置) まで寄せる。ボールにプレッシャーがかかりFWのヘッドダウンを見逃さない。

1stDFでボールを奪えればいいが、1stDFと2nd,3rdDFの準備を連動できるように

DFのトレーニングだが、FWへの両方への声かけが必要、良いFWに良いDFで両方の練習の積み上げが必要。FWには、「味方選手の動き、ボールを同一視できるよう意識して体の向きを作る」ことを意識させる。

DFは、まず「1stDF」全員の選手がalertな準備で「〇〇寄せる!」の声とアプローチ、カバー、フォローが連動できるまで行う!

\* 1stDF質の向上とオフでは状況を考えて常に良いポジションを取り続けることを求める

そのために目の前の子供たちによってオーガナイズを使い分ける<ランダムコーチングに気をつける>

〇オーガナイズの変化と求めるもの

▶サーバーへのリターンあり

→ボールへのアプローチとサーバーに返されたらポジションの取り直し (チャレンジ&カバー)

▶サーバーがワンタッチのみ

→予測しやすくなりアプローチの質に働きかける (状況でインタセプトを目指す)

→状況としてマンマーク気味に対応してしまう

▶サーバーへの直接のリターンなし

→1stDFの対応で2ndDFの予測、連動を考えさせる

▶サーバーへのバックパスなし

→ボールに対してプレッシャーをかけて、奪う! (成功体験)

→状況としてマンマーク気味になってしまう

▶サイズを広げる

→マンマークだけになるとスペースが大きく空くため→マークとカバーのポジションを考えさせる

\*サーバーにGKを入れてDFとのコミュニケーション (コーチング) をとって連携して守備する